



Yogahandbok för studerande

Produktutvecklingsarbete

Isabella Törner

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	15711
Författare:	Isabella Törner
Arbetets namn:	Yogahandbok för studerande - ett produktutvecklingsarbete
Handledare (Arcada):	Topi Taskinen
Uppdragsgivare:	Tmi Paula Solano
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta arbete är ett produktutvecklingsarbete, där metoden var processbeskrivning. Arbetet var beställt av yoga instruktör Tmi Paula Solano. Processbeskrivningen har gjorts genom en modell av Carlström och Carlström Hagman (2006). Syftet med arbetet var att skapa en handbok, som kan hjälpa med att förebygga ryggbesvär och minska stress hos studerande. Arbetet har avgränsats så att det endast behandlar ryggbesvär och stress hos studerande. Med studerande i detta arbete hänvisas det till studerande från gymnasiet till 30 års ålder. En av målsättningarna var att studerande skulle förstå sittandes konsekvenser, och kunna förebygga det redan i ung ålder. Den andra målsättningen var att ge verktyg till studerande för att hjälpa dem minska stress. För skapandet av handboken krävdes en kartläggning kring ämnet, vilket till största delen var yoga. Material till bakgrunden samlades in genom databaser, böcker och forskningar. En av de viktigaste källorna för yogaövningar var boken Health and Wellbeing Yoga av Yabsley & Smith (2013). En annan viktig källa för mindfulness var boken Wherever you go, There you are av Kabat-Zinn (2005). Resultatet i arbetet blev en handbok som kan användas självständigt av studerande. Slutsatsen blev att yoga kan lindra ryggbesvär och stress hos studerande.</p>	
Nyckelord:	Yoga, mindfulness, buddhismen, pranayama, meditation, ryggbesvär, besvär på grund av sittande, stress, studerande, Tmi Paula Solano
Sidantal:	45
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health promotion
Identification number:	15711
Author:	Isabella Törner
Title:	Yoga handbook for students - A product development process
Supervisor (Arcada):	Topi Taskinen
Commissioned by:	Tmi Paula Solano
<p>Abstract:</p> <p>The thesis is a product development process, with the method process description. The thesis was ordered by yoga instructor Tmi Paula Solano. The process description has been created with a model by Carlström och Carlström Hagman (2006). The aim of the thesis was to create a handbook, which can help prevent back pain and reduce stress among students. The work has been limited to only include back pain and stress among students. 'Students' in this context refers to students from the age of 16 to 30 years old. One of the aims of this work was for students to realize the problems of sedentary behavior, and thereby being able to prevent it already at a young age. The other aim was to give tools for students to reduce stress. A survey of the topic was required for creating this handbook, which mostly consisted of yoga. The material for the background was gathered through databases, books and research studies. One of the most important resources for yoga was the book Health and Wellbeing Yoga by Yabsley & Smith (2013). Another important resource for mindfulness was the book Wherever you go, There you are by Kabat-Zinn (2005). The result was a handbook for students. The conclusion is that yoga can help students with back pain and stress.</p>	
Keywords:	Yoga, mindfulness, buddhism, pranayama, meditation, back pain, problems from sitting, stress, students, Tmi Paula Solano
Number of pages:	45
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Urheilu ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	15711
Tekijä:	Isabella Törner
Työn nimi:	Joogakäsikirja opiskelijoille - Tuotekehitystyö
Työn ohjaaja (Arcada):	Topi Taskinen
Toimeksiantaja:	Tmi Paula Solano
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tuotekehitystyössä käytetty menetelmä on prosessikuvaus. Työn on tilannut joogaopettaja Tmi Paula Solano. Prosessikuvaus on tehty Carlström ja Carlström Hagmanin (2006) mallin mukaan. Tavoitteena oli luoda käsikirja, jonka avulla opiskelijat voivat ennaltaehkäistä selkäkipujen syntymistä sekä helpottaa stressiä. Työ on rajattu käsittelemään ainoastaan selkään kohdistuvaa fyysistä rasitusta ja opiskelijoiden kokemaa stressiä. Sanalla opiskelija tarkoitetaan tässä työssä henkilöitä lukioiästä aina 30 vuoden ikään. Yksi työn tavoitteista oli, että opiskelijat ymmärtäisivät paremmin liiallisen istumisen aiheuttamat haitat selälle ja pyrkisivät ehkäisemään niitä jo nuorena. Toinen tavoite oli, antaa työkaluja opiskelijoille lieventämään stressiä. Käsikirjan tekemiseen tarvittiin kartoitus joogasta. Taus-tamateriaali kerättiin tietokannoista, kirjoista sekä tutkimuksista. Yksi tärkeimmistä läh-teistä oli Yabsley & Smithin (2013) teos Health and Wellbeing Yoga. Toinen merkittävä lähde oli Kabat-Zinnin (2005) kirja Wherever you go, There You Are. Työn tuloksena on käsikirja, jota opiskelijat voivat käyttää itsenäisesti. Käsikirjan loppupäätelmän mukaan joogan avulla voidaan ennaltaehkäistä opiskelijoiden selkäkipuja sekä auttaa heitä vähen-tämään stressiä.</p>	
Avainsanat:	Jooga, mindfulness, buddhalaisuus, pranayama, meditaatio, selkävaiva, istumisen haitta, stressi, opiskelijat, Tmi Paula Solano
Sivumäärä:	45
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning	9
2	Studerande	10
2.1	Stress.....	10
2.2	Besvär på grund av sittande.....	11
3	Yoga	12
3.1	De sex vägarna inom yoga.....	14
3.2	Ryggbesvär.....	14
3.3	Yogaasanas.....	16
4	Mindfulness	20
4.1	Andning.....	23
4.2	Andningsövningar	24
5	Buddhismen	25
5.1	Meditation	25
5.2	Meditationsövningar	26
6	Syfte	27
7	Metod	27
7.1	Fas 1: Problemområde	28
7.2	Fas 2: Planering	29
7.3	Fas 3: Genomförande.....	29
7.4	Fas 4: Bearbetning, resultat och slutsatser	29
8	Processbeskrivning	29
8.1	Fas 1: Problemområde	30
8.2	Fas 2: Planering	31
8.3	Fas 3: Genomförande.....	31
8.4	Fas 4: Bearbetning, resultat och slutsatser	33
9	Etik	33
10	Diskussion	34
10.1	Processdiskussion	34
10.2	Metoddiskussion	35

10.3	Produktdiskussion	36
Källor		37
Bilaga 1. Yogahandbok för studerande		40

Figurer

Figur 1. Modell för ett utvecklingsarbete. Gjord av Carlström & Carlström Hagman (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 120).....	29
--	----

BEGREPP

Asanas = Yogapositioner

MBCT = Mindfulness-based Cognitive Therapy. Ett program där kognitiv terapi och mindfulness används för mental ohälsa. Utvecklat av Mark Williams, Segal & Teasdale.

MBCR = Mindfulness-based Stress Reduction. Ett program där mindfulness används som metod för reducering av stress. Utvecklat av Jon Kabat-Zinn.

Meditation = Att arbeta med nuet

Mindfulness = Medveten närvaro

Pranayama = Andning och livskraft

RCT = Randomized controlled trial (Sv: randomiserad kontrollerad studie).

SK = Sudarshan Kriya. En av de mest använda andningstekniker inom yoga.

Yoga = En filosofi

1 INLEDNING

Många i dagens samhälle letar efter något. Vad är det dock vi letar efter? Enligt Jon Kabat-Zinn är det balans, som vi konstant söker efter i våra liv. Den är dock inte alltid lätt att hitta, speciellt inte i dagens samhälle där vårt fokus hela tiden ligger på effektivitet och snabbhet. Då är det lätt att hitta någonting annat för stunden, som man tror att skall hjälpa en, till exempel alkohol och fester etc. I något skede kommer dock verkligheten ifatt, och man märker att balansen inte ännu finns där. Det som kan hjälpa att finna balansen är eventuellt att sakta ner, att acceptera och att släppa taget. (Kabat-Zinn 2005 s. 53-54) Balans är något som länge redan betonats i olika religioner eller filosofier. Buddhism, yoga och mindfulness är några exempel på dess former. Yoga har funnits i över 5 000 år, och har som kärnpunkt att finna balansen. (Berghagen 2013 s. 12-13) Genom balans får man mer kontroll över sitt liv, vilket kan minska onödig stress. Stress är något som är i liten kvot bra för oss, medan långvarig stress är skadligt. Studerande är en av många målgrupper som utsätts för stress. En del av stressen kommer från studierna, brist på pengar samt en osäker framtid. (Kunttu & Pesonen 2013) Utöver detta sitter studerande väldigt mycket, både till föreläsningar och vid datorer. Detta kan ge upphov till ryggbesvär och sämre välmående. En studie har visat ett starkt samband mellan att sitta länge och ohälsa. (Barwais, Cuddihy & Tomson 2014) En annan sak som kom fram i studien var att många ungdomar rör på sig enligt rekommendationerna, men sitter sedan resten av dagen. I dessa fall räcker det inte att röra på sig en timme per dag. Det är viktigt att också använda kroppen under hela dagen, och inte vara passiv resten av tiden. (Barwais, Cuddihy & Tomson 2014)

Jag har valt att göra en yogahandbok för studerande. Det är eftersom studerande är en målgrupp som inte alltid sätts i fokus, just på grund av att de är unga och hypotetiskt sett ”skall” må bra. Många har trots allt ryggbesvär. (Barwais, Cuddihy & Tomson 2014) Min målsättning är att studerande skall förstå sittandes konsekvenser och därmed kunna förebygga det redan i ung ålder. Min andra målsättning är att ge verktyg till studerande för att hjälpa dem minska stress. I handboken ingår därför olika asanas (yogapositioner) för att förebygga ryggproblem i framtiden, men är också ägnad till att hjälpa mot stress, som forskning visar att yoga kan bidra till (Verrastro 2014). I handboken ingår även mindfulness och andningsövningar. Mindfulness är något som har forskats mycket om

under de senaste 20-30 åren. Det har visat att studeranden som var med i en undersökning om mindfulness upplevde att de fysiskt, psykiskt, mentalt, emotionellt och spirituellt kände sig bättre med hjälp av mindfulness. De menade också att studerandena varit mindre sjuka sedan de gjorde kursen, vilket stöder antagandet att mindfulness även förbättrar immunsystemet. (Schure, Christopher & Christopher 2008)

Examensarbetet om yoga och mindfulness på högskolan Arcada valdes på grund av ett personligt intresse i ämnet. Personligen har yoga och mindfulness hjälpt att lindra både stress och ryggbesvär.

Studieinriktningen och branschen innanför idrott och hälsopromotion, som jag studerar kan ofta vara väldigt tävlingsinriktad och fokuserad på resultat, vilket kan skapa stress hos studerande. Jag vill därför se på idrott och hälsa ur ett annat perspektiv; nämligen att röra på sig med syfte att göra en glad och lycklig. Yoga handlar om att acceptera sig själv som man är och att leva i nuet, vilket är de största orsakerna till varför jag anser att yoga är så hälsosamt och viktigt.

2 STUDERANDE

Studerande i dagens samhälle har en väldigt snabb livsrytm och måste konstant prestera och utvecklas. Studerandena upplever inte bara stress på grund av studierna, utan även ovetskapen om framtida jobba och inkomster bidrar till känslan av stress och ångest hos studerande. (Kunttu & Pesonen 2013) Kronisk stress, som man inte behandlar kan orsaka mycket skada, både fysiskt och psykiskt. Detta kan i sin tur leda till sjukdomar såsom hjärtsjukdom, ångest, depression, hypertension och användning av droger. Stress kan även bidra till andra negativa livsstilsvanor som kan orsaka till exempel lungcancer, kardiovaskulära sjukdomar och övervikt. (Schure, Christopher & Christopher 2008)

2.1 Stress

Andning är något som visats hjälpa personer som lider av stress (Zope & Zope 2013). Andning är något alla gör för att överleva, men det beror på hur man andas om man vill sänka sina stressnivåer. Forskning antyder på att många för det mesta vet hur man skall leva hälsosamt; det vill säga motion, bra kost och tillräckligt med sömn. Många lever

hälsosamt men upplever ändå stress, som kan påverka hela kroppen. Stress har även kopplats ihop med många olika sjukdomar som nämndes ovan. Det har nämligen visats att våra tankar och känslor påverkar på vår fysiska kropp. (Zope & Zope 2013)

En forskning undersökte studerande och deras stressnivå under en examens period (Zope & Zope 2013). Det visade sig att mängden cytotoxic T-celler sänktes i kroppen under denna period, som behövs för att bekämpa virus. Därmed hade studerande en större chans att bli sjuka eftersom deras immunförsvar försämrades när de var stressade. Studien har också påvisat att positiva känslor, såsom lycka och kärlek, utlöser andra kemiska ämnen i kroppen som i sin tur förbättrar immunförsvaret. (Zope & Zope 2013) Därför har många nu börjat forska i metoder som yoga, eftersom där används just tekniker för att minska stress som andningsövningar. Inom yogan är en av de mest använda andningstekniker Sudarshan Kriya (SK). I SK används olika rytmer av andning för att skapa inre frid, minska stress, stöda organ i kroppen och hitta balans i kraftiga känslor. Det finns olika faser i andningstekniken. Dessa är Ujjayi, där fokus ligger på att känna hur andningen känns medan andetagerna är väldigt få, det vill säga två till fyra andetag per minut. Den andra är Bhastrika, där andningen är väldigt snabb och effektiv, det vill säga 30 andetag per minut. Den tredje är Om, vilket är ett mantra som man ska säga högt. Den sista är Sudarshan Kriya, där fokus ligger på att andas i olika rytmer. (Zope & Zope 2013) En forskning (RCT) om SK gjordes och det visade sig att de som var i testgruppen och gjorde SK andningsövningar fick mindre stress, upplevde att de blev mer optimistiska och hade mindre känslor av nedstämdhet än kontrollgruppen. (Zope & Zope 2013)

2.2 Besvär på grund av sittande

Studier visar att människan sitter upp mot 15 timmar per dag (Yabsley & Smith 2013 s. 86). Detta är ungefär 90 % av tiden vi är vakna. För mycket sittande kan i längden orsaka mycket problem. Till exempel kan hamstringsmuskeln förkortas vilket kan orsaka ryggbesvär. (Yabsley & Smith 2013 s. 86) Detta är orsaken till att sittande studerats så mycket den senaste tiden (Laakso 2015).

Många studier har visat att förekomsten av nack-, axel- och nedre ryggbesvär är väldigt vanligt hos ungdomar (Shan, Deng, Li, Zhang & Zhao 2013). En kvantitativ studie i Kina gjordes på ungdomar om hur fysisk aktivitet och användandet av elektroniska produkter (datorer, telefoner, tabletts etc.) kan leda till problem med nacken, axlarna och den nedre

ryggen (Shan, Deng, Li, Zhang & Zhao 2013). Speciellt ungdomar var i farozonen. Forskningen tog fram hur studeranden i Kina har stor press på sig, på grund av den stora konkurrensen i arbete, vilket har lett till att ungdomar spenderar mindre och mindre tid på sömn och hobbyn, och spenderar istället mer tid på studierna. Detta har sedan i många fall lett till fysisk inaktivitet, depression och muskuloskeletala besvär i kroppen. Utöver detta är ungdomar en generation som är väldigt besatta och intresserade av ny teknologi, vilket betyder att mängden tid de använder på datorer, telefoner, tabletter etc. hela tiden ökar. Som förutspått var resultatet i forskningen inte så positivt, eftersom 40,8 % av ungdomarna upplevde besvär med nacken och axlarna och 33,1% upplevde nedre ryggbesvär. Studien visade dessutom att ungdomar som deltog regelbundet i fysisk aktivitet hade mindre besvär i nacken, axlar och rygg än de som var fysiskt inaktiva. Mental stress påverkade och orsakade även nack-, axel- och nedre ryggbesvär. Forskningen visade också att 26,1% av ungdomarna satt mer än tre timmar utanför skoltid, och detta medförde också mer problem med nacken och axlarna. I artikelns resultatdel spekulerar man att ungdomar får dessa besvär på grund av dagens press på att arbeta hårt och studera flitigt, men också för att samhället sätter mer tyngdpunkt på det intellektuella istället för på det fysiska. (Shan, Deng, Li, Zhang & Zhao 2013)

I detta sammanhang ser man hur studerande sitter för mycket, och hur det påverkar hela kroppen och sinnet. Stress utvecklar sig ofta efter det, och man ser nämligen tydliga samband mellan sittande och stress. Frågan vi bör ställa oss är därmed vad man kan göra för att undvika ryggbesvär och stress hos studerande, vilket leder oss in på yoga och dess effekter.

3 YOGA

Yoga är en filosofi som har kommit till för över 5000 år sedan. Yoga är något som alla kan göra, oavsett ålder, kön eller bakgrund. Den fysiska aspekten i yoga är nämligen bara en liten del av helheten. (Berghagen 2013 s. 12-14) Den andra delen, det mentala, är den större delen av yoga (Lindström 2011).

Patanjali är en känd man inom yoga som levde cirka 200 år e.Kr. Han har skrivit texter som går under namnet Yogasutra. Yogasutra beskriver yogans åtta grenar. Dessa är delar om vad yoga innebär och består av, och som hjälper en att leva ett ärligt och rent liv. De

åtta grenarna är: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana och samadhi. Dessa grenar är attityder som leder till ett friskt liv både fysiskt, psykiskt, socialt och andligt. (Berghagen 2013 s. 14) För att leva fullt ut behöver man enligt Berghagen vara fri från skuld känslor och ångest.

De olika grenarna har alla olika betydelser, och de beskrivs nedan kortfattat;

1. Yama är den första grenen. Yama är sanskrit och betyder död. Det syftar i detta sammanhang till döden av ens ego och hur ens förhållningssätt är mot andra. Det har även blivit kallad "the don't's", det vill säga saker man inte bör göra för att leva ett ärligt liv.
2. Den andra grenen heter niyama, som betyder självbehärskning. Med det menas olika förhållningssätt för hur man bör behandla sig själv. Denna har blivit kallad "the do's", det vill säga saker man kan göra för att leva ett bra och ärligt liv.
3. Tredje grenen heter asana. Det är de olika kroppsställningarna man gör inom yoga.
4. Pranayama är den fjärde grenen och handlar om andningsteknik eller kontrollerad andning. Andningen hjälper en att lättare komma in i olika ställningar och hjälper även en att bli mer närvarande.
5. Den femte grenen heter pratyahara, och betyder att vända fokusen inåt istället för att uppmärksamma allt som händer utanför.
6. Dharana betyder koncentration. Det betyder att man skall försöka fokusera blicken på något, till exempel golvet, handen eller foten. Det hjälper en att koncentrera sig i sin ställning.
7. Den sjunde grenen heter dhyana och med det menas inre tystnad. Den handlar även om total närvaro, som genom yoga är meditation i rörelse.
8. Den sista grenen är samadhi, det vill säga total frid. Detta är en känsla. Den kan uppkomma till exempel efter ett yogapass när man känner att man har blivit ett med allt. (Berghagen 2013 s. 14- 31)

Patanjali menade att Gud finns inom oss alla, och det är den egna resan mot en känsla av ödmjukhet och respekt som är det väsentliga. Yoga är ett verktyg till sinnesfrid som alla kan använda. Det är en frihet och inte ett måste. (Berghagen 2013 s. 14- 31)

3.1 De sex vägarna inom yoga

Inom yoga finns det även många olika yogaformer att välja mellan. Alla yogaformer kommer ursprungligen från någon av dessa sex huvudvägar. Dessa huvudvägar har sina egna specifika delar de fokuserar på, och skiljer sig relativt mycket från varandra. Nedan beskrivs dessa huvudvägar kort. (Yabsley & Smith 2013 s. 20- 22)

Hatha yoga är en av de mest kända formerna i västvärlden. Hatha är en väldigt fri stil, och dess mål är att uppnå kontroll över sinnets och kroppens energi, som kallas för prana. Hatha är även den enda fysiska formen av dessa sex huvudvägar. (Yabsley & Smith 2013 s. 20)

Raja yoga handlar om avslappning, meditation och koncentration. Dess mål är hur man förhåller sig till omvärlden och sig själv. (Lindström 2011)

Jnana yoga strävar efter att få svar på frågan ”vem är jag?”. Den kallas även för den intuitiva visdomens väg och det innebär mycket meditation. (Lindström 2011)

Karma yoga är en yogaform där fokus är på att ge allt, men att inte förvänta sig något tillbaka. Det menas att man skall bete sig osjälviskt mot alla och försöka ge upp det egna ego som man bär på. (Lindström 2011)

Bhakti yoga är en spirituell form där fokus är på kärlek och hängivenhet. Denna yogaform innehåller mycket sång, musik och dans. (Yabsley & Smith 2013 s. 20)

Mantra yoga är yogan där fokus är på sång. Mantra är ord eller ljud som man sjunger för att uppnå ett mer medvetande tillstånd. Mantran kan även användas för personlig utveckling, och används ofta i samband med meditation. (Yabsley & Smith 2013 s. 22)

3.2 Ryggbesvär

Yoga jobbar med att rätta ens hållning. Vid dålig hållning kan man få ryggbesvär och andra muskuloskeletala problem, vilket många studeranden får på grund av just sittande. Det som yoga gör är att den förbättrar balansen mellan muskelstyrka och muskellängd.

Yoga hjälper även vävnaden mellan musklerna, som behövs för att kroppen skall fungera och vara smidig. Orsaken till ryggbesvär beror ofta på dålig hållning, fel skor och att man bär tunga saker med fel teknik. Bakåtböjningar är bra rörelser att göra för att förebygga ryggbesvär, dock skall man här även göra det med rätt teknik så att man inte själv orsakar ryggproblem. (Yabsley & Smith 2013 s. 142- 143)

Problem i nedre ryggen är en av de vanligaste muskuloskeletala problem i samhället, och orsakar stora hälsovårdskostnader (Posadzki & Ernst 2011). Ryggbesvär är också en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivningar i västvärlden (Taulaniemi 2014). Därför är det viktigt att undersöka vad som kan förebygga det. Yoga kan hypotetiskt hjälpa till genom att öka flexibiliteten i vävnad, öka oxidation, öka avslappnande effekt i ryggen och även frisättning av hormonet endorfiner. (Posadzki & Ernst 2011)

Forskning har även visat att yoga kan hjälpa till om man har nedre ryggproblem, vilket visar dess goda natur (Posadzki & Ernst 2011). En systematisk litteraturstudie om RCTs forskade just detta. De använde sju RCTs, med allt som allt 404 deltagare. Fem av dessa fick resultatet att yoga fungerar bättre än andra metoder om man har ont i nedre ryggen, och två RCTs fick resultatet att det fungerar lika bra som andra metoder. (Posadzki & Ernst 2011) Andra forskningar om yoga och ryggproblem har också gjorts. En av forskningarna undersökte personer med kroniska ryggproblem och deras upplevelser av smärta under utövandet av yoga. Sju personer deltog i forskningen som räckte åtta veckor. Intervjuer gjordes sedan med deltagarna om deras upplevelser av smärta i ryggen efter att de påbörjat yoga. Resultatet var att deltagarna ansåg att själva smärtan inte minskade, utan hur de reagerade på smärtan. De fick det vill säga en mer kognitiv fördel från yogan än fysisk. (Tul, Unruh & Dick 2010)

Utöver detta har det också visat sig att yoga har varit mer effektiv än vanlig fysisk gymnastik träning (Tul, Unruh & Dick 2010). Yoga kan även hjälpa genom att personer som har kronisk smärta upplever sin kropp på ett annat och nytt sätt, tack vare andningen och de långsamma mindful-rörelserna. Det var speciellt tre saker som ändrades hos deltagarna när de utförde yoga. Dessa var; acceptans, förnyad medvetenhet av kroppen och transformerad relation med smärta i kroppen. Vissa deltagare ansåg att det var bra när fokus var på andningen i yoga, eftersom det tog bort fokuset från smärtan. En annan deltagare ansåg dock att det var obehagligt att fokusera på andningen eftersom han då

fokuserade på sin kropp, som var i stor smärta. Deltagaren upplevde att distraktionen från kroppen fungerade bättre för honom än medvetenheten av kroppen. Detta visar även att yoga inte passar alla personer. Många andra upplevde dock att de fick mer kontroll över sin kropp när de utövade yoga, till exempel när en deltagare upplevde att smärtan kom så yogade hon istället, vilket tog bort smärtan. (Tul, Unruh & Dick 2010)

En annan studie om yoga och andra alternativa metoder gjordes också nyligen för att undersöka om tai chi, yoga, meditation och reiki kan hjälpa främja hälsan och välmående hos sjukskötare. Denna studie gjordes eftersom många som arbetar med detta yrke slutar i förtid för att det medför så mycket fysisk och psykisk stress. Syftet med forskningen var att undersöka om dessa hälsometoder kan hjälpa sjukskötare att hantera stress och svåra situationer. 35 sjukskötare deltog i undersökningen, och resultatet var att många av sjukskötare upplevde ett mer öppet och positivt tankesätt efter timmarna. De fick beredskap att använda på arbetet, men också utanför. Många upplevde att de kände fysiskt mer sin kropp och de olika kroppsdelarna. De upplevde mer värme och lugn inom sig. Resultatet visade att tai chi, yoga, meditation och reiki kan verkligen hjälpa personer som har ett tungt och ansträngande arbete. (Raingruber & Robinson 2007)

3.3 Yogaasanas

Asanas (yogapositioner) som valts i handboken är sådana som antingen hjälper mot ryggbesvär eller mot stress. Yogapositionerna benämns på engelska och sanskrit namn. Detta för att de svenska namnen för yoga positioner inte alltid passar in på övningarna, och gör rörelserna mer krångliga. Däremot är de engelska och sanskrit namnen mer tydliga och mer universella.

Numreringen som finns inom parenteserna motsvarar bilder i själva handboken.

1. Standing forward bend (Uttanasana)

Effekt: Denna rörelse är bra om man känner sig trött och nedstämd. Den är även bra eftersom den masserar de inre organen. Ryggraden får även vila en stund eftersom huvudet väger cirka fem kg. Detta kan vara påfrestande på ryggraden om man är upprätt hela dagen.

Begränsningar: Undvik denna rörelse vid diskbråck. Vid korta hamstringsmuskler böj mera på benen så känns det bättre.

Stå upprätt med rak rygg, benen i linje med höfterna och armarna vid kroppens sida. Böj sedan vid höften och fäll övre kroppen nedåt. Placera händerna på benen (1.a) eller i golvet (1.b). Benen är en aning böjda. Desto mer böjda knäna är desto mer tänjs ryggen. Låt huvudet vara avslappnat och hänga. Andas in och ut långsamt fem gånger. Efter fem andetag rulla upp ryggen kota för kota till upprätt ställning. (Yabsley & Smith 2013 s. 79)

2. Cat Cow stretch (Marjarasana)

Effekt: Cat Cow stretch förbättrar blodcirkulationen i ryggmuskler, mobiliserar hela ryggraden och slappnar av musklerna mellan skulderbladen.

Begränsningar: Denna övning kan utföras av vem som helst. Personer med akuta ryggproblem skall dock undvika denna övning.

Ställ dig på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna under höftlederna. Rikta blicken uppåt och andas djupt in och svanka lätt i ryggen (2.a). Pressa sedan ryggraden uppåt på utandning och låt huvudet vara avslappnat (2.b). Upprepa dessa fem gånger. (Klein, Schuhn & Sauer)

3. Upward- facing dog pose (Urdhva Mukha Svanasana)

Effekt: Denna rörelse stärker nedre ryggen, och är även bra om man känner sig nere, eftersom den är väldigt upplyftande.

Ligg på magen på mattan. Håll benen raka. Placera händerna vid sidan av bröstkorgen så att armbågarna är böjda och riktade mot taket. Andas in och tryck ner händerna mot marken och lyft upp övre kroppen. Håll armarna raka och vrid armbågarna inåt. Håll axlarna nere och märk att det är armarna som arbetar. Håll blicken framåt och andas långsamt in och ut fem gånger (3.a).

Alternativ: Samma rörelse men kom inte ända upp utan håll istället armarna böjda. Denna rörelse är lättare om man redan har något besvär i nedre ryggen (3.b). (Yabsley & Smith 2013 s. 147)

4. Revolved Child's pose (Parsva Balasana)

Effekt: Denna rörelse har många fördelar; den öppnar övre och yttre musklerna av skuldran, den skickar nytt blod till övre delen av kroppen, den slappnar av kroppen och den komprimerar musklerna i övre delen av bröstet.

Begränsningar: Undvik denna rörelse vid skulder- och nackproblem.

Ställ dig på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna under höftlederna. Placera sedan höger arm under kroppen med skuldran i golvet. Vänd även bröstkorgen och blicken mot högra handen. Känn hur skuldran tänjs och slappnar av. Andas fem andetag och byt sedan sida (4.a). (Gaiamtv)

5. Revolved easy pose (Parivrtta Sukhasana)

Effekt: Denna övning är bra om man känner sig stressad, trött eller har ångest. Den är även väldigt bra för ryggraden och hjälper mot nedre ryggbesvär. Utöver detta hjälper den med matsmältningen och förbättrar leverns och njurarnas funktion. Vidare så tänjer den även axlarna, höften och nacken.

Sitt på en filt eller ett yoga block och korsar benen. Se till att vikten är jämnt fördelat mellan sittbenen. Sitt upprätt och ha nacken och ryggraden i samma linje. Andas in (5.a) och vid utandning rotera till höger (5.b). Håll hela tiden ryggraden rak så att det inte uppstår ryggsmärtor. Andas här fem djupa andetag. Upprepa sedan på vänster sida. (Yabsley & Smith 2013 s. 132)

6. Bridge pose (Setu Bandhasana)

Effekt: Denna rörelse stärker ryggraden och ökar flexibiliteten i ryggen. Den hjälper också mot trötthet och nedstämdhet.

Ligg på rygg med böjda ben. Placera benen cirka 50 cm ifrån varandra och fötterna nära rumpan. Vid nackproblem placera en tjock vikt filt under axlarna. Armarna är avslappnade bredvid kroppen. Andas in på plats, och vid utandning lyft bålen uppåt genom att trycka ner fötterna och händerna. Korsar sedan händerna ihop under kroppen. Tryck hela tiden bålen lite mer uppåt och stanna sedan. Kolla att knäna är ovanför hälsarna. Andas fem långsamma andetag och kom sedan försiktigt ner. (Yabsley & Smith 2013 s. 160)

7. Happy baby (Ananda Balasana)

Effekt: Happy baby tänjer ljumskarna och nedre ryggen. Den hjälper även mot stress och trötthet.

Begränsningar: Undvik denna rörelse vid graviditet, knä problem och nackproblem.

Ligg på rygg och vid utandning böj benen och för dem mot magen. Vid inandning ta tag om fötterna och öppna dem mer utåt. För benen närmare armhålorna. Håll vristerna över

knäna och flexa fötterna. Andas här fem djupa andetag, och släpp sedan benen ner. (Winokur 2008)

8. Plough (Halasana)

Effekt: Halasana är en bra rörelse för att tysta tankarna och lätta på stressen.

Ligg på rygg och ha armarna vid sidan av kroppen. Böj på knäna och lyft sedan benen och nedre ryggen uppåt. Använd armarna som stöd för att hjälpa lyfta kroppen. Fortsätt lyfta kroppen tills den är över huvudet och placera fötterna så långt bak som möjligt från huvudet. Placera sedan händerna antingen bakom ryggen med händerna korsade (8.a) eller på nedre ryggen med armbågarna i marken (8.b). Försök röra marken med tårna men om det inte går så gör det inget. Andas här fem djupa andetag. Rulla sedan kroppen försiktigt tillbaka till liggande position. (Yabsley & Smith 2013 s. 180)

9. Supine spinal twist (Supta matsyendrasana)

Effekt: Supine spinal twist mobiliserar nedre delen av ryggen, den töjer nackmuskulerna och aktiverar njurfunktionen. Den är även väldigt effektiv för ryggraden och förebygger ryggbesvär och är avslappnande.

Begränsningar: Personer som har allvarliga ryggskador som diskbråck skall undvika denna.

Ligg på rygg och sträck ut armarna till sidan, med handflatorna vända uppåt.

Sträck ut båda benen, och böj sedan höger ben och för det långsamt över till vänster sida (9.a). Om möjligt låt höger knä röra vid marken. Vrid huvudet till höger. Känn hur ryggraden vrider sig. Ta nu fem långsamma in- och utandningar. Upprepa sedan rörelsen på höger sida (9.b). (Klein, Schuhn & Sauer)

10. Corpse pose (Savasana)

Denna rörelse brukar oftast alla yogatimmar sluta med. Den ger kroppen tid att ta in allt det den har gjort under timmen och verkligen slappna av. Denna rörelse är för att släppa stress och tysta tankarna.

Ligg på rygg med armarna och benen brett isär. Detta för att höfterna och axlarna skall slappna av. Håll handflatorna riktade uppåt mot taket. Slappna av i hela kroppen, speciellt i ansiktet. Andas långsamt in och ut och följ andningen. Stanna här minst fem minuter för total avslappning. (Yabsley & Smith 2013 s. 88)

Sammanfattningsvis ser man tydligt hur yoga som hälsoform kan förbättra hälsan. Studerande är en målgrupp som skulle behöva yoga för att må bra, men även för att förebygga ryggproblem i framtiden. Vidare är mindfulness även en metod som kan hjälpa studerande, vilket beskrivs mer i detalj nedan.

4 MINDFULNESS

Mindfulness är en filosofi som härstammar från buddhismen. Denna filosofi handlar om att vakna upp och vara i kontakt med ens upplevelse här och nu. (Kabat-Zinn 2005 s. 3) Många av oss gör dock saker utan att vara medvetna om vad vi gör. Våra tankar kan ha mycket lite med nuet att göra. (Borg 2013 s. 17) Det som ofta sker är att vi tänker på det förgångna, och drömmer eller känner rädsla för vår framtid. Detta kan jämföras med att vara på autopilot, och inte vara närvarande. Då kan det lätt ske att man reagerar med invanda beteenden, istället för att agera utifrån ett medvetet tillstånd. Mindfulness handlar alltså om att vara närvarande och medveten om verkligheten. Ofta händer det att man tror att ens egna idéer och tankar är verklighet. Detta blir då ofta en förvrängd verklighet, som kan skapa lidande. Via mindfulness kan man märka egna tankemönster och sätt att se på världen, och därmed försöka jobba med dem. (Borg 2013 s. 17-18) För att nå ett tillstånd av mindfulness finns det sju attityder som kan hjälpa en att uppnå det. Dessa är: att inte sträva någonstans, att släppa taget, att inte värdera eller ha förutfattade meningar, acceptans, nyfikenhet, tålamod och tilltro. (Kabat-Zinn 2004)

Mindfulness har också enligt många forskningar hjälpt många människor att bli mer harmoniska, få bättre självkänsla och känna sig tillfreds (Bergen-Cico, Possemato & Cheon 2013). Via mindfulness lär man sig att se på sina tankar från ett annat perspektiv, säga lättare ifrån och istället koppla av, lyssna bättre på sin kropp och dess signaler, öka kroppskännedom och ha en positivare syn på livet (Tolle 1999 s. 11-46).

Inom mindfulness finns det olika slags övningar som man kan tillämpa för skapa mer fokus och inre frid. En av dessa övningar är att fokusera på andningen i ett tyst rum för sig själv för att skapa en inre frid. (Tolle 2005 s. 243-246) En annan övning är att fokusera sin medvetenhet på något man upplever, till exempel hur det känns att sitta i en stol eller hur det känns att springa ute i naturen etc. Dessutom kan man öva på att använda alla sina sinnen, som att känna olika dofter, smaker, värme och rörelser. Att bara se på världen

med en neutral syn utan några förutfattade meningar är även en utmanade övning. Därutöver är enbart att lyssna på tystnaden en mäktig övning för lugn och ro. (Saanila 2012 s. 26-27) För att underlätta tillämpning av mindfulness i det vardagliga livet, hjälper det att uppnå dessa attityder som även nämndes tidigare. Attityderna är följande;

- Att inte sträva någonstans. Vad som menas med detta är en förståelse för det man har är här och nu, och inte i framtiden. (Borg 2013 s. 25)
- Att släppa taget. Det vill säga att lämna det förflutna bakom sig och fokusera på nuet. (Borg 2013 s. 26)
- Att inte värdera eller ha förutfattade meningar. Vad som menas är att inte döma något eller någon, och att inte ha förutfattade meningar om hur saker och ting borde vara. (Borg 2013 s. 27-28)
- Acceptans. Det vill säga att se situationen som den är, för att därifrån kunna skapa förändring. (Borg 2013 s. 28-30)
- Nyfikenhet. Detta handlar om att se världen ur ett barns synvinkel, där allt är nytt och spännande. Vi kan lätt bli vana vid rutiner och göra dem utan eftertanke, som till exempel borsta tänder, äta eller köra bil. (Borg 2013 s. 31)
- Tålamod. Det vill säga att inte ha bråttom och rusa någonstans, utan att acceptera saker som de är. (Borg 2013 s. 32-33)
- Tilltro. Den egna tilliten till den egna förmågan att ha kontroll över en bestämd situation eller handling. (Borg 2013 s. 33-34)

Som tidigare nämndes så har mängden studeranden som upplever stress och ångest på grund av sina studier ökat (Kunttu & Pesonen 2013). Detta kan leda till försämrad förmåga att studera väl och ta hand om sig själv. Därför har det forskats mycket om mindfulness, yoga och buddhismen. Mindfulness är en metod som passar bra in här, eftersom det är en metod som värnar om att man inte behöver ändra situationen man

befinner sig i, utan istället hur man ser på saker och ting. Det är ens tankar som oftast förvärrar situationen och gör saker till större problem än de egentligen är. Tidigare statistik har också visat att under 20 % av ungdomar som har ångest går till någon för hjälp. (Bergen-Cico, Possemato & Cheon 2013)

Detta antyder på att största delen av studeranden som upplever ångest handskas med det själva, vilket betyder att det finns utrymme för hjälp för studerande. Mindfulness har också framkommit i tidigare forskning att kunna hjälpa mot stress, ångest och depression. En studie stöder även att personer med högre nivåer av mindfulness är mer omtänksamma, empatiska och accepterande mot sig själva och andra. Vidare har det också framkommit att sådana personer är också mer självsäkra, upplever mindre personliga kriser och kan kommunicera bättre med andra människor. (Bergen-Cico, Possemato & Cheon 2013)

En kvasi- experimentell studie gjordes, som forskade i hur mindfulness kan förbättra ens psykologiska hälsa. I experimentet deltog 119 studeranden, där ungefär hälften var i testgruppen som hade under fem veckor mindfulness, och andra hälften var i kontrollgruppen. Det som forskarna ville studera var om en kort (fem veckors) MBSR kan höja ens medkänsla, höja ens nivå i mindfulness och minska ens ångest. Resultatet i studien var att de som var i testgruppen hade betydligt högre nivåer av mindfulness än de i kontrollgruppen. Deras medkänsla hade också ökat efter fem veckor. Dock var deras ångestnivå inte mycket förändrad, vilket tyder på att psykologiska problem, såsom ångest, är mer svåra att ändra och tar längre tid. Resultatet var dock ändå positivt och visar att psykisk hälsa och välmående kan förbättras genom mindfulness. (Bergen-Cico, Possemato & Cheon 2013)

Det är John Kabat-Zinn som har utvecklat programmet MBSR, det vill säga mindfulness-based stress reduction för över 20 år sedan. Den har fått många goda resultat när man forskat denna metod. (Schure, Christopher & Christopher 2008)

En annan studie tog även upp mindfulness-baserat program. De ville undersöka om mindfulness ger upphov till positiva egenskaper, ger tillfredsställelse till livet och allmänt välmående. De ville även se om det är just precis mindfulness, som har fungerat så bra i program som Mindfulness-based Cognitive Therapy och Mindfulness-based Stress

Reduction. Deltagarna i studien var studeranden. Första gången de samlade data var det 20 stycken deltagare, och andra gången 16 stycken. Resultatet visade att mindfulness ökade mycket efter MBCT programmet. Även negativa känslor minskade efter programmet. (Collard, Avny & Boniwelly 2008)

4.1 Andning

I följande kapitel kommer andning att tas upp, eftersom andning är en viktig del i sig själv inom mindfulness och dess filosofi.

Pranayama som används inom yoga betyder andning och livskraft på sanskrit. Andningen är kärnan i yoga, så yoga är inte äkta yoga utan fokus på andning, utan enbart fysiska rörelser. (Yabsley & Smith 2013 s. 218) Andning är något som är en självklarhet för alla, men något som även kan ha stora positiva effekter på det mentala. Genom andning kommer man mer in i känslan av sin kropp, och känslor av ångest och stress kan minska. (Yabsley & Smith 2013 s. 218) Zope & Zope skrev att 27 % av européer upplevde någon form av mental depression eller ångest vartenda år. Många forskningar har undersökt hur man kan hjälpa mot just depression. En av dessa forskningar undersökte SK metoden. Resultatet var att alla former av depression förbättrades efter att deltagarna använt andningsmetoden. Dessutom visade det sig att SK ändrade på deltagarnas hjärnvågsmönster och ökade serumet prolaktin som är ett ”välmående”-hormon. Denna metod för depression är även väldigt hälsofrämjande eftersom det inte skapar sidoeffekter, som till exempel mediciner för depression gör. Olika studier kom fram till att även stresshormonet kortisol sänktes i kroppen efter att man deltagit på SK. (Zope & Zope 2013) Det finns även annan forskning som visade att stress orsakade högre mängd av laktat i blodet. Det gjordes sedan en studie om poliser som vanligtvis upplever mycket fysisk och psykisk stress på arbetet. De uppdelades i en test- och kontrollgrupp. De som var i testgruppen använde SK och hade efter fem månader mindre mängder av laktat i blodet än kontrollgruppen. Detta stöder bevisen för att SK också är lugnande. (Janakiramaiah, Gangadhar, Naga, Harish, Subbakrishna, Vedamurthachar 2000)

Andnings metoder kan enligt forskningar även hjälpa mot cancer. En forskning visade att testgruppen som använde SK metoden hade större mängder av NK (natural killer cells) i kroppen än kontrollgruppen. Dessa NK celler har visats vara bra celler för bekämpning av cancer celler. (Zope & Zope 2013)

Utöver detta gör kvalitativ andning att: inre organen masseras, hjärtat slår lugnare, slaggämnen avlägsnas, man sover bättre, man slappnar lättare av och stressnivån minskar. (Kukk 2014 s. 62-63)

4.2 Andningsövningar

Nedan beskrivs två olika andningsmetoder som man kan göra på egen hand. De är olika eftersom de har olika effekter på kropp och sinne. Enligt yogafilosofin är näsan menad för andning medan munnen är för att äta. När man andas via näsan så renar flimmerhåren luften, slemhinnorna fuktar luften och luften blir därmed varm vilket är bra för lungorna. (Kukk 2014 s. 64)

☐ Equal breath (Sama Vritti)

Denna andningsövning är bra om man vill slappna av och lugna ner.

Sitt bekvämt och börja observera andningen. Märk hur det känns när luften strömmar in och ut genom näsan. Observera hur magen lyfts och sjunker med varje andetag. Börja sedan andas in djupare och långsammare och räkna till fyra. Andas sedan ut djupt och räkna till fyra. Fortsätt sedan cirka fem till tio minuter. (Yabsley & Smith s. 225)

☐ Bellows Breath (Bhastrika)

Denna andning är väldigt kraftfull och energisk. Den hjälper om man känner sig rastlös och stressad och är ett sätt att få utlopp för energi.

Börja med att ta en bekväm plats och sitt ner. Ta först några djupa andetag. Börja sedan med en kraftfull inandning och fortsätt direkt med en kraftfull utandning. Varje andetag skall bara ta någon sekund. Andetagen görs via näsan och det är magen som bara rör sig utåt och inåt. Fortsätt några gånger med denna kraftfulla övning tills det känns att stressen avtagit. (Yabsley & Smith 2013 s. 224)

Mindfulness och medveten andning är metoder som är lugnande, men även effektiva. Många i dagens samhälle lever hektiska liv där ingen sorts närvaro av stunden existerar. Detta i sig har visats skapa stress. Så enbart förmågan att leva i nuet kan hjälpa studerande att känna sig mer tillfreds och lugna. Detta tangerar i sin tur buddhismen där medveten andning och närvaro redan funnits länge.

5 BUDDHISMEN

Buddhismen är en världsreligion som egentligen inte har någon gud. Istället har de Buddha som är den upplyste, och som är en förebild för hur man bör leva sitt liv som buddhist. Inom tron anses det att det är människan själv som har makten över sitt liv och sina handlingar. Buddha som står i centrum inom religionen levde för cirka 2500 år sedan i Indien. Buddhas lära handlar om hur människan kan leva för att slippa lidande och uppnå medkänsla. (De Vries 2015)

Buddhismen har sina rötter i hinduismen, så Buddha var egentligen hinduisk när han föddes. Först efter Buddhas död blev Buddhismen en självständig religion. Buddhismen finns i länder som Indien, Sri Lanka, Burma, Thailand, Kina, Japan och Korea. (De Vries 2015)

Det som betonas mycket inom religionen är att man ska ge kärlek till allt levande, att man ska vara medlidande, ha medglädje samt sinnesfrid. Dessa synpunkter har mycket att göra med mindfulness. Mindfulness härstammar ursprungligen från buddhismen, men har sedan tillämpats för en mer västerländsk syn. (Kabat-Zinn 2005 s. 3-7)

Inom Buddhismen är meditation vägen till lycka. De menar att människan vanligtvis är väldigt omedveten och reagerar därför per automatik på händelser och situationer. Meditation hjälper dock till att vakna från detta automatiserade tankesätt och omedvetenhet. Detta har olika filosofier gemensamt, till exempel just yoga och zenmästare. Fokus på dessa filosofier är att människan skall leva livet fullt ut med ett öppet sinne och medkänsla mot sig själv och mot andra. (Kabat-Zinn 2005 s. 3-7)

5.1 Meditation

Många har en ofullständig bild av vad meditation är. Ofta tror man att man genom meditation tar avstånd till allt betungande och slappnar av. Detta är dock inte den fullständiga bilden av meditation. Meditation är inte att stänga något ut eller stänga av känslor, utan det är att se saker och ting tydligare, och acceptera dem även om det kan vara något som är svårt eller obehagligt. Det handlar om att se på saker från en annan synvinkel. Många i dagens samhälle vill nämligen leva utan stress och turbulens. Stress

och turbulens är dock en del av livet. Vi kan ofta undvika oro och turbulens i livet, men sist och slutligen kan vi inte påverka allt. Det vi dock kan göra är att undvika vara offer för dessa situationer och istället lära oss förstå, hitta mening i svåra situationer, göra beslut och använda dessa energier för att växa som person. En vilja att arbeta med det som är i nuet är kärnan i meditationen. Som det passande ordspråket säger: "You can't stop the waves, but you can learn to surf". (Kabat-Zinn 2005 s. 30- 32)

Forskning har även visat att meditation kan påverka stress och andra känslor (Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders 2008). En forskning undersökte om meditation kan påverka stress, grubbel, förlåtelse och hopp hos studerande. Meditationsprogrammet dröjde åtta veckor, där varje session tog 90 minuter. Resultatet av forskningen var att meditation sänkte stress hos studerande och förbättrade förlåtelse hos dem. Detta visar att meditationsprogram skulle vara hjälpsamma för studerande och deras välmående. (Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders 2008)

5.2 Meditationsövningar

Dessa övningar är bra att göra på morgonen eller på kvällen då man har tid för sig själv.

☐ Mindfulness meditation

Denna meditation handlar om att vara närvarande. Det vill säga att sätta fokus på nuet och bara observera kroppen och tankarna.

Sitt ner någonstans bekvämt och håll ryggen upprätt. Slut ögonen och observera andningen. Märk att tankar kommer och går, men se dom som moln som passerar på himlen. Försök att inte döma dig själv utan bara vara och andas lugnt. (Yabsley & Smith 2013 s. 239)

☐ Body scan meditation

Denna meditation går ut på att fokusera på olika delar av kroppen, att lugna tankarna och uppnå mer närvaro i kroppen.

Börja med att ligga på golvet och andas långsamt. Observera först andningen och känn hur magen sjunker och stiger med varje andetag. Flytta sedan fokus till vänstra foten och stanna där en stund. Fortsätt sedan med alla kroppsdelar ändå upp till huvudet. Gör det

långsamt och medvetet och fortsatt att andas djupt. Denna övning kan ta allt från 10 minuter till 40 minuter. (Yabsley & Smith 2013 s. 240)

Meditation har alltså visat sig vara en nyttig metod. Enligt den ena forskningen så sänktes stressnivå hos studerande genom meditation (Oman, Shapiro, Thoresen, Plante & Flinders 2008). Detta tyder på att detta skulle kunna vara en metod för alla som vill må bättre.

6 SYFTE

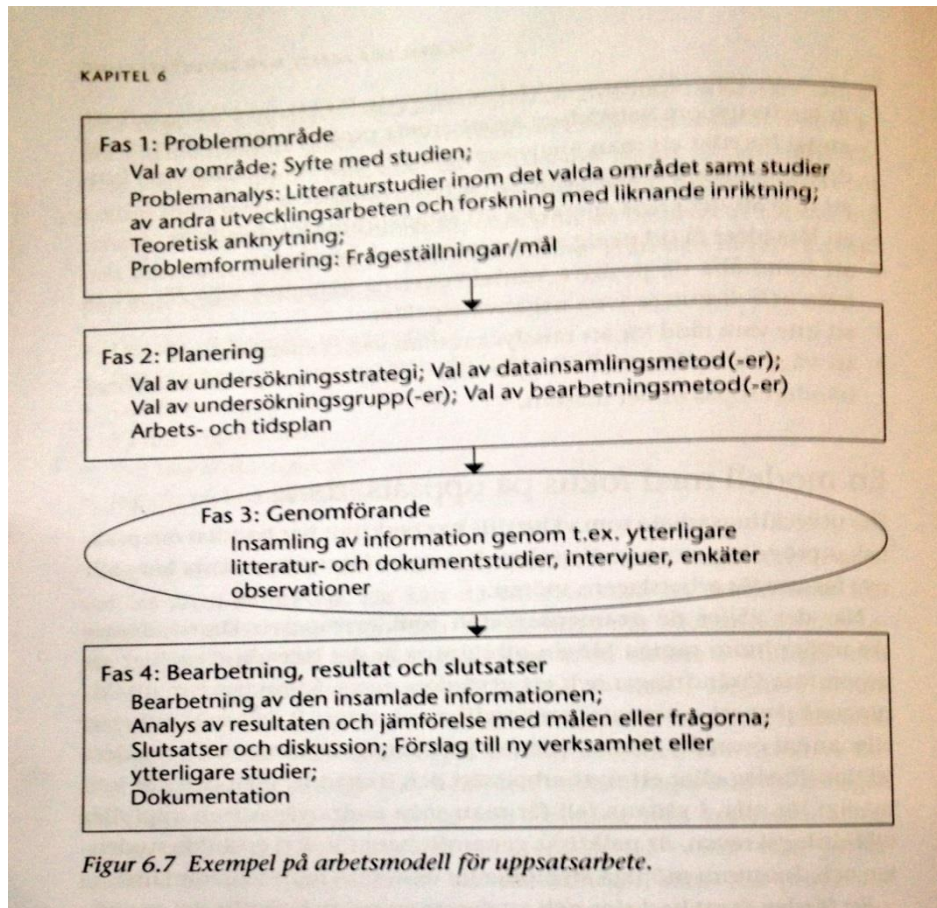
Syftet med arbetet var att skapa en handbok, som kan hjälpa med att förebygga ryggbesvär och minska stress hos studerande. Som tidigare nämndes, upplever många studerande redan i ung ålder ryggont och stress. Om detta inte handskas med kan det senare leda till allvarigare problem i framtiden, eftersom mycket arbete nuförtiden görs sittande på kontor. Handboken kan därför ge mer upplysning om just detta fenomen och ge tips och råd för att hålla sig frisk. Handboken kommer att tillverkas i pappersform samt elektronisk form, och kan eventuellt säljas. Meningen är att studerande sedan kan köpa denna handbok och läsa nyttig information om hur ryggen behöver vridas och vändas dagligen för att upprätthålla en god hälsa. Dessutom kommer de att kunna läsa om hur stress kan reduceras med hjälp av yoga, meditation och mindfulness. All fakta som skrivs i handboken är baserad på kvalitativa forskningar, nätsidor och böcker. Bakgrunden i detta arbete är en inkörsport till själva handboken. En av mina målsättningar var att studerande skulle förstå sittandes konsekvenser, och kunna förebygga det redan i ung ålder. Den andra målsättningen var att ge verktyg till studerande för att hjälpa dem minska stress.

7 METOD

Examensarbetet jag gör är ett produktutvecklingsarbete.

Min metod är processbeskrivning, och mitt mål är att göra en handbok. Det är ett produktutvecklingsarbete eftersom jag skapar någonting, det vill säga en produkt (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 103). När man gör ett produktutvecklingsarbete är det bra att följa någon slags modell för att vara mer organiserad och få ett mer strukturerat arbete. Jag har använt mig av en modell från boken Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering av Carlström och Carlström Hagman. Denna modell

beskriver i vilken ordning man kan gå tillväga för att skriva ett arbete. Modellen innehåller fyra faser. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s.119-122) Nedan finns bifogat modellen och dess fyra faser.



Figur 1. Modell från boken *Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering*, s 120.

7.1 Fas 1: Problemområde

I första fasen är det problemområdet som man analyserar. Det vill säga man analyserar problemet djupare för att lösa problem om det finns. Material till denna fas fås genom till exempel intervjuer, enkäter och litteraturöversikter. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 105-108) Enligt Carlström och Carlström Hagman är det även viktigt att avgränsa området man forskar i redan i denna fas.

7.2 Fas 2: Planering

Fas två i modellen är planering. Planering är kärnan i att arbetet är organiserat och strukturerat. Det behövs för att man skall känna kontroll över processen. I denna fas innebär det därmed att formulera en målsättning, undersökningsstrategi och även en tidsplan. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 111 & 121) Handlingsplanen är även viktig, och den bör svara på frågorna vad görs, hur det görs och varför det görs. Man ska alltså förklara vad man håller på att göra och skriva. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 26-27)

7.3 Fas 3: Genomförande

Fas tre handlar om att göra det man satt som målsättning. I mitt fall är det en handbok, så det betyder att i praktiken även producera den från början till slut. I fas tre samlar, studerar och analyserar man även mer information om intresseområdet. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 121)

7.4 Fas 4: Bearbetning, resultat och slutsatser

Denna fas handlar om att man bearbetar, analyserar och tolkar det man redan skrivit och samlat in. Sedan kan ny kunskap uppstå när man kritiskt analyserar den egna texten och produkten. I denna fas sammanställer man även allt man gjort, så att det blir till ett tydligt och kvalitativt resultat. (Carlström & Carlström Hagman 2006 s. 122)

8 PROCESSBESKRIVNING

I processbeskrivning försöker man svara på frågorna vad, varför och hur? Man försöker beskriva i detalj och så noggrant som möjligt arbetets gång från början till slut. (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 46) Jag har använt mig av modellen som beskrevs ovan i förra kapitlet av Carlström och Carlström Hagman. Nedan beskrivs vad som gjorts i varje fas av arbetet.

8.1 Fas 1: Problemområde

När tema för examensarbete skulle väljas visste jag att yoga var temat. Det är eftersom yoga står mig nära hjärtat och haft stor inverkan på mig. Ursprungliga idén var att skriva en litteraturstudie om hur yoga påverkar kropp och sinne. Dock uppkom en annan idé av en vän som föreslog ”yoga handbook for dummies”. Denna handbok fanns dock redan, så vid eftertanke funderade jag över vem skulle ha behov för yoga? Det fanns nämligen redan mycket med handböcker om yoga för gamla, gravida och barn. Då kom tanken på studerande upp. De ”skall” vara friska och må bra eftersom de är unga. Faktum är dock att många studerande ändå lider av ryggbesvär av för mycket sittande vid datorer, och även av stress på grund av studierna. (Shan, Deng, Li, Zhang & Zhao 2013) Då upplevde jag att en yogahandbok för studerande skulle behövas. Min ursprungliga handledare tyckte om idén. Målsättningen var att göra handboken enkel och lättläst. Därför ansåg jag att fem yoga rörelser skulle vara bra i handboken eftersom för många övningar kan kännas för ointressant och komplicerat för utövarna. Vid början av arbetet byttes min handledare, men min ursprungliga handledare förblev min beställare.

Den ursprungliga handboken skulle enbart handla om yogans fysiska hälsoaspekter. Detta ändrades genom att införa den mentala delen. Den mentala delen av yoga infördes då yoga egentligen handlar om mental träning och det fysiska är den andra mindre viktiga delen. Jag avgränsade detta arbete så att det endast skulle behandla ryggbesvär och stress. Avgränsningen blev även studerande från gymnasiet till 30 års ålder.

Vid idéseminariet uppkom nya råd och tips. Fakta från forskningar, nätsidor och böcker samlades in efter idéseminariet. Texten till bakgrunden hittades med sökorden: yoga benefits, students, back pain, yoga review, mindfulness meditation, mindfulness based stress reduction and students, mindfulness and students, meditation and stress and students, från EBSCO academic search elite från år 2000-2015, peer reviewed och full text. Vid denna tidpunkt bestämdes även syftet, vilket var att göra en handbok som sedan kan förebygga ryggbesvär och minska stress hos studerande. Processen fortskred genom läsning och sammanfattning av forskningar jag samlat in. Detta hör till det tyngsta i examensarbetet. Dock var det väldigt givande eftersom jag fick otroligt mycket bra fakta från forskningarna. Sammanfattningarna utgjorde sedan början av slutsatserna.

För att underlätta skrivprocessen skrev jag en dagbok över timmar, arbete och beslut. Dagboken ledde sedan till denna processbeskrivning. Kunskap om metoden uppnåddes genom boken Metodik för utvecklingsarbete och utvärdering av Carlström och Carlström Hagman.

8.2 Fas 2: Planering

I fas två blev tidtabellen gjord och en ”att göra lista”. Denna ”att göra lista” underlättade arbetet, eftersom det blev klarare vad som hela tiden skulle göras. Eftersom min arbetsmetod var processbeskrivning, så fortsatte jag skriva i examensdagboken varje gång jag arbetade för att komma ihåg vilka beslut som tagits under processen.

Den ursprungliga tidsplanen som presenterades på idéseminariet ändrades då jag deltog på planseminariet i mars, istället för februari. Detta ändrade inte tidsplanen mycket då jag fortfarande kunde delta på thesis i maj.

8.3 Fas 3: Genomförande

Fas tre fortskred genom insamling av ytterligare information från olika källor som EBSCO, böcker och nätsidor.

Rörelser till handboken hittades mest från boken Health & Wellbeing Yoga. Ursprungliga idén som nämndes tidigare var fem övningar i handboken, dock verkade det som om fem övningar var för få och skulle därför inte ge några pålitliga resultat. Slutliga valet blev därför tio stycken rörelser.

Vidare övervägdes om en blandning av stående, sittande och liggande rörelser skulle vara passande. Resultat blev en stående övning och resten liggandes eller sittandes. Det blev så eftersom den stående övningen är den första, och sedan blir det en naturlig fortsättning om man sätter sig ner och till sist ligger. De övningar som jag först tänkte ha med var: Supine spinal twist (Supta matsyendrasana), Cat cow stretch (Marjarasana), Standing forward bend (Uttanasana), Revolved easy pose (Parivrtta Sukhasana), Upward- facing dog pose (Urdhva Mukha Svanasana), Bridge pose (Setu Bandhasana), Plough (Halasana), Happy baby (Ananda Balasana) & Revolved Child’s pose (Parsva Balasana). I början av arbetet var även trikonasana rörelsen med, dock valdes den bort på grund av risk för skada. Personer som inte utfört yoga förut kan uppfatta rörelsen som för svår. Den

sista rörelsen som valdes var savasana. Detta för att det är viktigt vid slutet av en yogasession att vila och känna hur rörelserna påverkat på kropp och sinne.

Positionens längd övervägdes även. Fem andetag skulle vara bra, men det kunde bli en väldigt kort stund för personer som inte tidigare övat djup andning. Därför var även tanken på tio andetag för varje position. Dock upplevde jag att det är individuellt hur länge man är i en position så jag valde att ta fem andetag.

Efter träffen med min beställare den 25.2.2015 fick jag många goda råd som kunde tillämpas i arbetet. Något som kom upp var att allt verkligen måste basera sig på fakta som refereras, och nästan ingenting får vara ens eget. Detta upplevdes som svårt, eftersom jag hade många idéer och tankar, men kunde inte skriva ner dem då allt måste vara fakta och objektivt.

Andningsövningar blev nästa projekt och två stycken valdes. En av dem var för att skapa lugn och frid, medan den andra var för att skapa energi. Jag tror nämligen att det vid stressad känsla inte alltid hjälper med bara lugna övningar, utan kraftfulla behövs också för att få utlopp för stressen i kroppen. Sedan kan man lättare slappna av.

Vidare blev buddhismen nästa tema i bakgrundsdel. Boken *Wherever you go, there you are* blev en av de mest använda källorna i temat. Buddhism-temat valdes eftersom mindfulness härstammar från just buddhismen.

Följande steg i arbetet var metod och etik delen. En modell från boken *Metod för utvecklingsarbete och utvärdering* av Carlström och Carlström Hagman användes. Metoddelen var enklare att skriva än tänkt, så detta var positivt. Etik delen blev även bra dokumenterad.

Processen fortskred genom fotografering av yogapositionerna. Övningarna utfördes av mig själv, där en vit vägg fungerade som bakgrund. Jag blev nöjd med bilderna, dock behövdes de lite redigeras.

8.4 Fas 4: Bearbetning, resultat och slutsatser

I fas fyra fortsatte producerande av själva handboken. Bilderna och beskrivningen av övningarna var färdiga, så det som nu behövdes utföras var design och vad det exakt skulle stå i handboken.

Letade på internet om det skulle finnas något program för hur man tillverkar en handbok. Det visade sig att inga bra alternativ fanns tillgängliga. Två appar från nätet, Fotor och Gimp, kunde användas för redigering av bilderna. Framsidan av handboken var även viktig eftersom dess uppgift var att tilltala studerande att vilja läsa handboken. Jag bestämde mig för någon enkel lösning, så det blev en bild där jag är glad. Jag skulle gärna ha tagit någon annan bild från naturen, men eftersom det var i mars så såg naturen inte så tilltalande ut. När bilderna var färdigt redigerade tillverkade jag själva handboken med programmet Ifolor. Med Ifolor kan man tillverka en egen bok och sedan köpa den. Min idé var att laga ett exemplar, och resten i pdf-form. Dock fungerade det inte att laga i pdf-form, så resten tillverkades på open office. Produkten blev som bok väldigt lyckad.

9 ETIK

Ur etisk synvinkel är det viktigt att man inte kopierar någon annan handbok. Detta kan lätt ske, eftersom man vid läsning av olika handböcker omedvetet lätt tar efter andras verk. Jag har dock motiverat varje val i min handbok för att den skall vara så originell som möjligt.

Någonting annat viktigt är att övningarna i handboken inte skall kunna ge upphov till någon skada. Det betyder att jag valt övningar som är lätta och säkra att utföra på egen hand. Detta kräver att handboken är tydlig och klar.

Dessutom bör texten i handboken även följa lagen, och därmed inte förolämpa någon.

Denna handbok har inte inkluderat någon person så intrång i någons privatliv har inte gjorts.

Plagiering har även totalt undvikits i detta examensarbete. Vid läsning av forskning och andra källor har jag sett till att sammanfatta med mina egna ord. Jag har varit medveten

om upphovsrättslagen, som tillåter utnyttjande av idéer, men inte deras ordagranna kopiering. Källhänvisningar har jag även skrivit noggrant så att det inte förekommit plagiat (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 78).

10 DISKUSSION

I detta kapitel kommer examensarbetet att diskuteras. Detta innehåller en processdiskussion, metoddiskussion och produktdiskussion. Styrkor och svagheter med arbetet kommer även att framföras.

Vid diskussion av arbetet bör man diskutera arbetets ide, var det ingår till exempel den teoretiska referensramen, de uppsatta målen, målgruppen och beskrivning av problemet (Vilkka & Airaksinen 2003 s. 154-155).

10.1 Processdiskussion

Detta kapitel kommer att ta upp arbetes process från början till slut, det vill säga hur det har gått och vad som kunde ha gjorts annorlunda.

Processen att producera handboken har varit bra, men även tung. Det mest krävande under arbetets gång var läsningen av alla forskningar. När man dock sedan började skriva var det lättare, eftersom man hade mycket viktig information från forskningarna. De flesta böckerna jag använde i arbetet var egna böcker, vilket betyder att jag redan bekantgjort mig med dem tidigare. Detta underlättade arbetet då jag var väl insatt och intresserad av ämnet.

Det som varit flummigt för mig var processbeskrivningen. Det var svårt att hitta någon information om hur man skriver en processbeskrivning. Lösningen var att göra en examensdagbok, där man skrev upp allt man gjorde och vilka beslut som togs. Efter en tid märkte jag att denna dagbok blev min processbeskrivning. Processbeskrivningsmetoden var en lämplig metod för handboken. Den fungerade bra, och nu efteråt är det lättare att se hur skapandet av själva handboken gick till. Det svåraste vid detta arbete var att samla all information så att den var tillgänglig. Det tog länge förrän man hade skrivit något och allting kändes väldigt ostrukturerat. Då man började producera

text blev allt lättare och det blev mer tydligt hur mitt arbete skulle se ut. Processen lyckades och ett klart slutresultat uppnåddes.

Den teoretiska referensramen innehåller studerande, yoga, mindfulness och buddhismen. Det jag anser är dock att jag inte gått tillräckligt djupt in på dessa rubriker, utan enbart närmat mig mer på en allmän nivå. Detta kunde man ha gjort annorlunda.

En annan brist är val av andning som metod, eftersom det kan vara svårt för vissa. Det kan vara svårt att förstå med att bara läsa handboken vad exakt man skall göra, så detta kan vara en metod som inte fungerar för alla personer.

Målsättningarna som jag lade upp kan även vara svåra att se om de blivit uppnådda, eftersom resultatet blev en produkt och inte några slutsatser. Den andra målsättningen, att ge verktyg för studerande, anser jag att jag uppnådde genom handboken. Den första målsättningen, som var att hjälpa mot ryggbesvär, är ännu oklar om den uppnås. Detta är för framtiden att visa.

Valet av studerande som målgrupp var ett bra val. Om redan nu unga förebygger ryggbesvär och stress, så leder det till ett hälsosammare samhälle. Ett hälsosamt samhälle syftar även på minskade sjukfrånvaron, vilket i sin tur leder till minskad ekonomisk förlust för bland annat den privata sektorn, samt mindre sjukvårdskostnader för staten.

10.2 Metoddiskussion

Detta kapitel kommer att ta upp metoden, som är processbeskrivning. Jag kommer att diskutera om detta var en bra metod för min handbok eller inte.

Modellen jag använde mig av (Carlström och Carlström Hagman) var lämplig för arbetet. Modellen innehöll olika faser för hur man kan laga ett produktutvecklingsarbete. Denna modell var dock en aning för fokuserad på kvalitativ eller kvantitativt arbete, eftersom det ofta stod i de olika faserna att man skulle samla in data genom enkäter eller intervjuer. Jag hade dock inga intervjuer eller enkäter. Jag använde mig ändå av modellen och samlade in information genom forskningar. Modellen fungerade som stöd genom hela arbetet, då jag lätt kunde orientera mig till följande fas av arbetet.

Processbeskrivningen jag gjorde blev till slut också helt bra. Dock är jag osäker om en annan person på basis av min processbeskrivning skulle kunna laga en handbok. Min beskrivning var inte så detaljrik, speciellt hur jag redigerade och lagade om bilderna. Jag hoppas ändå på att processbeskrivningen kunde fungera som ett stöd för framtida andra handböcker.

10.3 Produktdiskussion

Denna del kommer att ta upp själva produkten, det vill säga handboken. Jag kommer att analysera om produkten blev lyckad eller inte, och hurdana val jag kunde ha gjort på något annat sätt.

Idéen till arbetet fick jag av en vän som föreslog en handbok. Jag upplevde det som en god ide, och därav blev slutresultatet en yogahandbok för studerande. Det jag funderade mycket över var om handboken skulle vara i pappersform eller elektronisk form. Jag föredrar pappersform, dock är detta en kostnadsfråga så därför blev det endast ett exemplar i pappersform och de övriga i elektronisk form.

Texten till vissa delar av handboken kunde utvecklas. Det kändes som att formuleringarna inte möjligtvis var tillräckligt tydliga, till exempel texten till Varför andning? och Varför meditation?

Andra brister med handboken kan vara att vissa personer inte förstår den, vågar inte och vill inte använda den. Det kunde vara en lösning att först verkställa en workshop om de olika övningarna och efter workshopen skulle handboken delas ut. Då skulle många säkert förstå övningarna bättre. Detta skulle kunna vara ett vidare arbete och forskning för framtiden.

Bilderna på yogaövningarna blev bra och tydliga. Texten till bilderna blev även tydliga och beskrev övningarna väl. Detta kan bero på att det för mig är självklart hur man gör rörelserna, men för någon annan kan det vara nytt och utmanande. Detta är en fråga som jag borde fråga personer som inte utövat yoga förut.

En sak som är bra med handboken är att den är tidlös, det vill säga att den fungerar alltid och den går inte ut om några år. Det beror även på att de valda övningarna är sådana som

redan är gamla, men användbara. Handboken är också väldigt enkel och tydlig, vilket gör att den kan användas av många olika målgrupper.

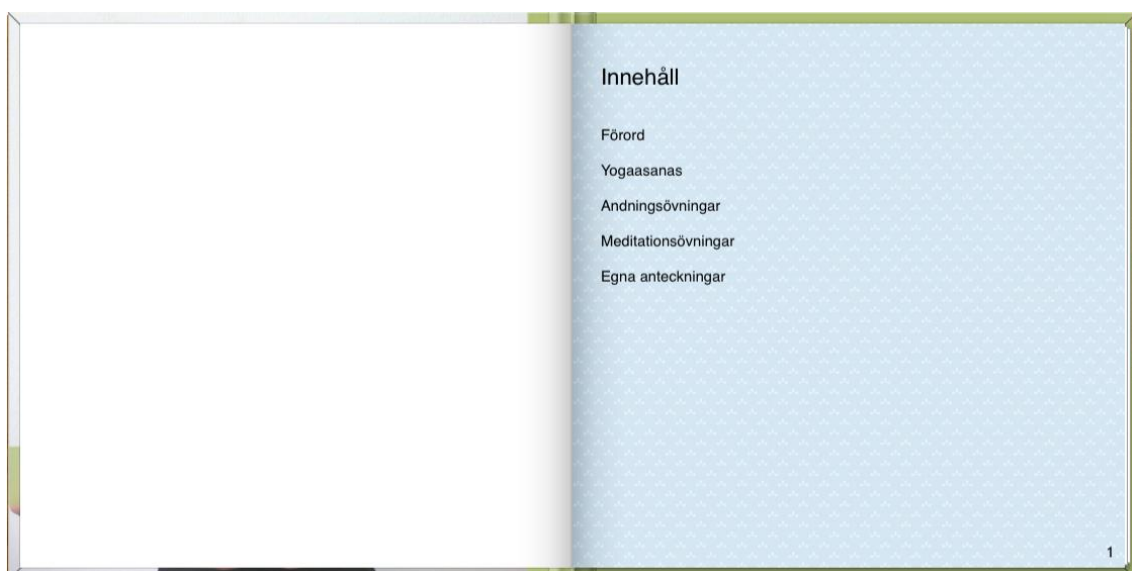
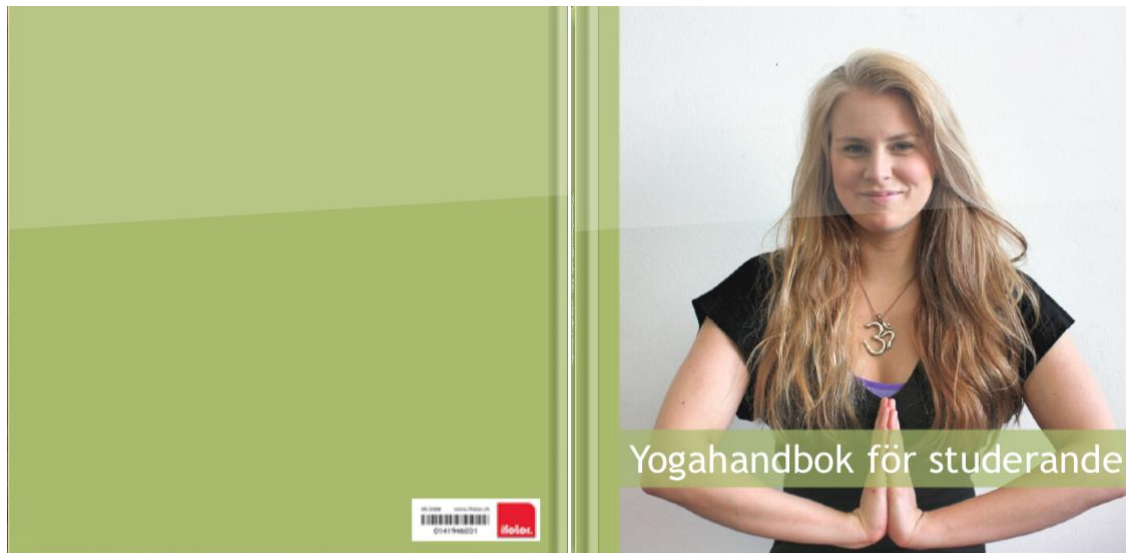
KÄLLOR

- Barwais, Faisal A; Cuddihy, Thomas F & Tomson, L Michaud. 2014, Adult total wellness: group differences based on sitting time and physical activity level, *BMC Public Health*.
- Bergen-Cico, Dessa; Possemato, Kyle & Cheon, Sanghyeon. 2013, Examining the Efficacy of a Brief Mindfulness-Based Stress Reduction (Brief MBSR) Program on Psychological Health, *Journal of American College Health*, vol. 61 no 6.
- Berghagen, Malin. 2013, *Yoga- ett livsval*, Sundbyberg: Semic, 144 s.
- Borg, Elin. 2013, *Mindful eating*, Malmö: Holmbergs, 239 s.
- Carlström, Inge & Carlström Hagman, Lena-Pia. 2006, *Metodik för utvecklingsarbete & utvärdering*, Studentlitteratur AB, 447 s.
- Collard, Patrizia; Avny, Nadav & Boniwelly, Ilona. 2008, Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective Well-Being, *Routledge*, vol. 21 no 4.
- De Vries, Robert. 2015, *Buddhismen*. So-rummet. Tillgänglig: <http://www.so-rummet.se/kategorier/religion/buddhismen> Hämtad 3.3.2015
- Gaiamtv. *Thread the needle pose- parsva balasana*. Tillgänglig: <http://www.gaiamtv.com/pose/thread-needle-pose-parsva-balasana> Hämtad: 2.3.2015
- Janakiramaiah, N., Gangadhar, BN., Naga Venkatesha Murthy, P.J., Harish, M.G., Subbakrishna D.K., Vedamurthachar A. 2000, Antidepressant efficacy of Sudarshan Kriya Yoga (SKY) in melancholia: a randomized comparison with Electroconvulsive therapy (ECT) and Imipramine, *Journal of Affective Disorders*, 57: 255-9.
- Kabat-Zinn, Jon. 2004, *Seven Attitudinal Factors*, Mindfulness Sydney. Tillgänglig: <http://mindfulness-sydney.com/seven-attitudinal-factors> Hämtad: 2.2.2015
- Kabat-Zinn, Jon. 2005, *Wherever You Go, There You Are*, New York: MJF Books, 280 s.
- Klein, Barbara; Schuhn, Jutta & Sauer, Michael. *Yoga- det kompletta setet för yogaträning hemma*, Köln: Naumann & Göbel, 24 s.

- Kukk, Kylli. 2014, *Kyllin hyvä- Lempeämmän elämän käsikirja*, Finland: Sanoma Media Finland Oy, 141 s.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013, Hälsundersökning av högskolestuderande 2012. Helsingfors: Studenternas hälsovårdstiftelse, Finland, Ylioppilaiden terveyshoitosäätiöön tutkimuksia 47.407s. Tillgänglig: http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf Hämtad: 12.2.2015
- Laakso, Kukka. 2015, *Nouse ylös! Toimistotyöläisen kuntokirja*, Suomi: Kauppakamari, 192 s.
- Lindström, Gunnel. 2011, *Qigong, tai chi och yoga*, Publicerad: 2.7.2011. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Behandlingar/Qigong-tai-chi-och-yoga/> Hämtad 22.9.2014
- Oman, Doug; Shapiro, Shauna L.; Thoresen, Carl E.; Plante, Thomas G. & Flinders, Tim. 2008, Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial, *Journal of American College Health*, vol. 56 no 5.
- Posadzki, Paul & Ernst, Edzard. 2011, Yoga for low back pain: a systematic review of randomized clinical trials, *Clinical Rheumatology*, 30: 1257–1262.
- Raingruber, Bonnie & Robinson, Carol. 2007, The effectiveness of tai chi, yoga, meditation, and reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses, *Informa Healthcare USA*.
- Saana, Jutta. 2012, *Läsnäilo*, Hämeenlinna: Minerva Kustannus Oy, 240 s.
- Schure, Marc B; Christopher, John & Christopher, Suzanne. 2008, Mind–Body Medicine and the Art of Self-Care: Teaching Mindfulness to Counseling Students Through Yoga, Meditation, and Qigong, *Journal of Counseling & Development*, vol. 86.
- Shan, Zhi; Deng, Guoying; Li, Yangyang; Zhang, Yongxing & Zhao, Qinghua. 2013, Correlational Analysis of neck/shoulder Pain and Low Back Pain with the Use of Digital Products, Physical Activity and Psychological Status among Adolescents in Shanghai, *Public Library of Science*, vol. 8, issue 10.
- Taulaniemi, Annika. 2014, *Selkäpotilaille apua pilateksesta*, UKK- instituutti. Tillgänglig: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_sairaudet/selkavaivat_ja_pilates Hämtad 24.3.2015
- Tolle, Eckhart. 2005, *A New Earth*, USA: Namaste Publishing Book, 315 s.
- Tolle, Eckhart. 1999, *The Power of Now*, California: New world library novato, 236 s.
- Tul, Yvonne; Unruh, Anita & Dick, Bruce D. 2010, Yoga for chronic pain management: a qualitative exploration, *Scandinavian Journal of Caring Sciences*.

- Verrastro, Genevieve. 2014, Yoga as therapy: When is it helpful? *The Journal of Family Practice*, vol. 63 no 9.
- Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003, Toiminnallinen opinnäytetyö, Helsingfors: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 168 s.
- Winokur, Michael. 2008, *Happy Baby Pose: Step-by-Step Instructions*, Yogajournal. Tillgänglig: <http://www.yogajournal.com/pose/happy-baby-pose/> Hämtad: 2.3.2015
- Yabsley, Charmaine & Smith, David. 2013, *Health and Wellbeing Yoga*, New York: Flame Tree Publishing Ltd, 252 s.
- Zope, Sameer & Zope, Rakesh. 2013, *Sudarshan kriya yoga: Breathing for health*, NCBI. Tillgänglig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573542/> Hämtad: 6.4.2015

BILAGA 1. YOGAHANDBOK FÖR STUDERANDE





Förord

Kära läsare, välkommen till en yogahandbok för studerande. Denna bok är menad för studerande, men kan även användas av andra.

Som vi vet så är det viktigt med bra kost, motion och tillräckligt med sömn men ändå är det många som upplever stress och ryggbesvär. Detta kan bero på många olika faktorer men en av de största faktorerna är den stora mängden tid vi spenderar i skolorna. De flesta kan sitta 15 h per dag, vilket är nästan 90 % av vår vakna tid. Sittande har nämligen visats orsaka sämre välmående, ryggbesvär och bidra till stress.

Därför har du nu denna handbok i handen. Denna handbok kan hjälpa dig att må bättre genom att minska på stress och ryggbesvär.

Boken innehåller alltså yogaoövningar, meditation och andningsövningar. Dessa tre är alla forskats och vetat ge goda resultat för välmående. Ryggen är även det som håller vår kropp i skick och om vi inte sköter om den så skapar det obalans i kroppen. Ryggen är något som vi oftast glömmar att fokusera på. Faktum är att ryggen behöver dagligen vridas och vändas åt alla olika håll för att må bra. Om vi inte gör det uppstår ryggbesvär som sedan kan bli till ryggsjukdom i framtiden. Studerande skulle därför redan nu behöva röra på sig så att ryggen och humöret mår bra!

Så kära läsare, upp och stå och följ yogaoövningarna på följande sidorna. Din kropp och ditt sinne kommer att tacka dig!

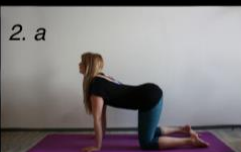
Isabella



Yogaasanas

yogaövningar

1. Standing forward-bend (Uttanasana)
Effekt: Denna rörelse är även för män som känner sig trötta och nedstämda. Den är även bra eftersom den masserar de inre organen. Rygggraden får även vila en stund eftersom huvudet väger cirka fem kg. Detta kan vara påfrestande på rygggraden om man har upprätt hela dagen. Sevärdheten: Undvik denna rörelse vid diskotäta problem. Vid korta hantlingsböj man på benen så känns det bäst. Stå upprätt med ryggen, bänne i linje med höfterna och armarna vid kroppens sida. Bøj sedan vid höften och håll över kroppen nedåt. Placera händerna i gaveln (1) eller i gaveln (1.5). Bänne i linje med höfterna. Låt huvudet vara avslappnat och hänga. Andas in och ut långsamt fem gånger. Efter fem andetag rulla upp ryggen korta för korta till upprätt ställning.
2. Cat stretch (Marjaryasana)
Effekt: Cat stretch förbättrar blodcirkulationen i ryggmuskler, mobiliserar hela ryggraden och slappnar av musklerna mellan skulderbladen.
Begränsningar: Denna övning kan utföras av vem som helst. Personer med akuta ryggsmärtor skall dock undvika denna övning.
Sevärdhet: Detta är en av de enkla räkter under axlarna och knäna under höfterna. Räkta blicken upptill och andas djupt in och svanka tillt (ryggen) (2). Pressa sedan ryggraden upptill på utandning och låt huvudet vara avslappnat. (2.5) Upprepa dessa fem gånger.
3. Upward-facing dog pose (Urdhva Mukha Svanasana)
Effekt: Denna rörelse stärker nedre ryggen, och är även bra för män som känner sig nere, eftersom den är väldigt upplyftande.
Ligg på magen på matlatten. Håll benen raka. Placera händerna vid sidan av bröstkorgen så att armarna är böjda och knäna inte mot tåket. Andas in och tryck ner händerna mot marken och lyft upp över kroppen. Håll armarna raka och vrid armågarna inåt. Håll axlarna nere och märk att det är armarna som arbetar. Håll blicken framåt och andas långsamt in och ut fem gånger. (3.a)
Alternativ: Denna rörelse men kan sedan ändra upp till ståttät armarna böjda. Denna rörelse är lättare om man redan har något bänne i nedre ryggen. (3.b)




4. Revolved Child's pose (Parsva Balasana)
 Effekt: Denna rörelse har många fördelar, den öppnar övre och yttre musklerna av skuldran, den skickar nytt blod till övre delen av kroppen, den slappnar av kroppen och den komprimerar musklerna i övre delen av bröstet.
 Begränsningar: Undvik denna rörelse vid skulder- och nackproblem.
 Ställ dig på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna under höftlederna. Placera sedan höger arm under kroppen med skuldran i golvet. Vänd även bröstkorgen och blicken mot högra handen. Känn hur skuldran tänjs och slappnar av. Andas fem andetag och byt sedan sida. (4.a)

5. Revolved easy pose (Parivrtta Sukhasana)
 Effekt: Denna övning är bra om man känner sig stressad, trött eller har ångest. Den är även väldigt bra för ryggraden och hjälper mot nedre ryggbesvär. Utöver detta hjälper den med matsmältningen och förbättrar leverns och njurarnas funktion. Vidare så tänjer den även axlarna, höften och nacken.
 Sitt på en filt eller ett yoga block och kors benen. Se till att viken är jämnt fördelat mellan sittbenen. Sitt upprätt och ha nacken och ryggraden i samma linje. Andas in (5.a) och vid utandning rotera till höger. (5.b) Håll hela tiden ryggraden rak så att det inte uppstår ryggsmärtor. Andas här fem djupa andetag. Upprepa sedan på vänster sida.

6. Bridge pose (Setu Bandhasana)
 Effekt: Denna rörelse stärker ryggraden och ökar flexibiliteten i ryggen. Den hjälper också mot trötthet och nedstämdhet.
 Ligg på rygg med böjda ben. Placera benen cirka 50 cm från varandra och fötterna nära rumpen. Vid nackproblem placera en tjock väst till under axlarna. Armarna är avslappnade bredvid kroppen. Andas in på plats, och vid utandning lyft bälen uppåt genom att trycka ner fötterna och händerna. Kors sedan händerna ihop under kroppen. Tryck hela tiden bälen lite mer uppåt och stanna sedan. Kolla att knäna är ovanför hälsarna. Andas fem långsamma andetag och kom sedan försiktigt ner.

7. Happy baby (Ananda Balasana)
 Effekt: Happy baby tänjer lumsarna och nedre ryggen. Den hjälper även mot stress och trötthet.
 Begränsningar: Undvik denna rörelse vid graviditet, knä problem och nackproblem.
 Ligg på rygg och vid utandning böj benen och för dem mot magen. Vid inandning ta tag om fötterna och öppna dem mer utåt. För benen närmare armhålorna. Håll vristerna över knäna och flexa fötterna. Andas här fem djupa andetag, och släpp sedan benen ner.





8. Plough (Halasana)
 Effekt: Halasana är en bra rörelse för att tyta tankarna och lätta på stressen.
 Ligg på rygg och ha armarna vid sidan av kroppen. Böj på knäna och lyft sedan benen och nedre ryggen uppåt. Använd armarna som stöd för att hjälpa lyfta kroppen. Fortsätt lyfta kroppen tills den är över huvudet och placera fötterna så långt bak som möjligt från huvudet. Placera sedan händerna antingen bakom ryggen med händerna korsade (8.a) eller på nedre ryggen med armbågarna i marken. (8.b) Försök röra marken med lära men om det inte går så gör det inget. Andas här fem djupa andetag. Rulla sedan kroppen försiktigt tillbaka till ligande position.

9. Supine spinal twist (Supta Matsyendrasana)
 Effekt: Supine spinal twist mobiliserar nedre delen av ryggen, den töjer nackmusklerna och aktiverar njurfunktionen. Den är även väldigt effektiv för ryggraden och förebygger ryggbesvär.
 Begränsningar: Personer som har allvarliga ryggskador som diskbräck skall undvika denna.
 Ligg på rygg och sträck ut armarna till sidan, med handflatorna vända uppåt. Sträck ut båda benen, och böj sedan höger ben och för det långsamt över till vänster sida. (9.a) Om möjligt låt höger knä röra marken. Vrid huvudet till höger. Känn hur ryggraden vrider sig. Ta nu fem långsamma in- och utandningar. Upprepa sedan rörelsen på höger sida. (9.b)

10. Corpse pose (Savasana)
 Denna rörelse brukar oftast alla yogatimmar sluta med. Den ger kroppen tid att ta in allt det den har gjort under timmen och verkligen slappna av. Denna rörelse är för att släppa stress och fylla tankarna.
 Ligg på rygg med armarna och benen brett isär. Detta för att höfterna och axlarna skall slappna av. Håll handflatorna riktade uppåt mot taket. Slappna av i hela kroppen, speciellt i ansiktet. Andas långsamt in och ut och följ andningen. Stanna här minst fem minuter för total avslappning.

11. Namaste
 Tacka dig själv för att du gjort dessa yogaövningar. Det har varit bra för din kropp och ditt sinne. Ta också tid att tacka allt det du har i livet och känn dig välsignad.





Andningsövningar

12

13

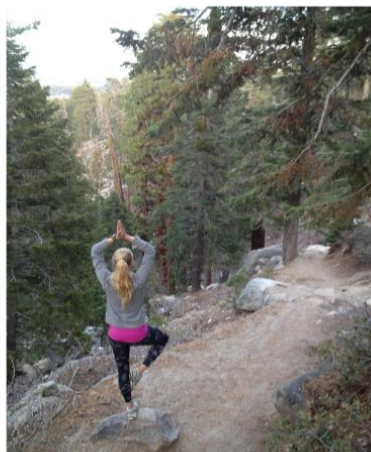
Varför andning?

Andning är något som är självklart för oss för att kunna leva. Dock lönar det sig att andas med rätt teknik. Ytlig andning är något som de flesta av oss gör i vardagliga livet. Speciellt vid stress är andningen väldigt ytlig. Om vi dock skulle göra mer djup och medveten andning skulle vi bli mer lugna och få balans. Utöver detta gör kvalitativ andning att:

- Inre organen masseras
- Hjärtat slår lugnare
- Slaggämnen avlägsnas
- Man sover bättre
- Man lättare slappnar av
- Stressnivån minskar

Enligt yogafilosofin är näsan menad för andning medan munnen är för att äta. När man andas via näsan så renar flimmerhåren luften, slemhinnorna fuktar luften och luften blir därmed varm vilket är bra för lungorna.

14



15

Andningsövningar

☑ Equal breath (Sama Vritti)

Denna andningsövning är bra om man vill slappna av och lugna ner. Sitt bekvämt och börja observera andningen. Märk hur det känns när luften strömmar in och ut genom näsan. Observera hur magen lyfts och sjunker med varje andetag. Börja sedan andas in djupare och långsammare och räkna till fyra. Andas sedan ut djupt och räkna till fyra. Fortsätt sedan cirka fem till tio minuter.

☑ Bellows Breath (Bhastrika)

Denna andning är väldigt kraftfull och energisk. Den hjälper om man känner sig rastlös och stressad och är ett sätt att få utlopp för energi. Börja med att ta en bekväm plats och sitt ner. Ta först några djupa andetag. Börja sedan med en kraftfull inandning och fortsätt direkt med en kraftfull utandning. Varje andetag skall bara ta någon sekund. Andetagen görs via näsan och det är magen som bara rör sig utåt och inåt. Fortsätt några gånger med denna kraftfulla övning tills det känns att stressen avtagit.

16



17



18

Meditationsövningar

19

Varför meditation?

Många har en ofullständig bild av vad meditation är. Ofta tror man att genom meditation tar man avstånd till allt betungande och slappnar av. Detta är dock inte den rätta bilden av meditation. Meditation är inte att stänga något ut eller stänga av något (känslor), utan det är att se saker och ting tydligare och acceptera dem fast det kan vara något som är svårt eller obehagligt. Det handlar om att se på saker från en annan synvinkel.

Många i dagens samhälle vill nämligen leva utan stress och turbulens. Stress och turbulens är dock en del av livet. Vi kan ofta undvika oro och turbulens i livet men sist och slutligen kan vi inte påverka allt. Det vi dock kan göra är att undvika vara offer för dessa situationer och istället lära oss förstå, hitta mening i svåra situationer, göra beslut och använda dessa energier för att växa som person. En vilja att arbeta med det som är i nuet är kärnan i meditationen. Som ordspråket säger: "You can't stop the waves, but you can learn to surf"



Meditationsövningar

☒ Mindfulness meditation

Denna meditation handlar om att vara närvarande. Det vill säga att sätta fokus på nuet och bara observera kroppen och tankarna.

Sitt ner någonstans bekvämt och håll ryggen upprätt. Slut ögonen och observera andningen. Märk att tankar kommer och går men se dem som moln som passerar på himlen. Försök att inte döma dig själv utan bara vara och andas lugnt.

☒ Body scan meditation

Denna meditation går ut på att fokusera på olika delar av kroppen, att lugna tankarna och bli mer närvaro i kroppen. Börja med att ligga på golvet och andas långsamt. Observera först andningen och känn hur magen sjunker och stiger med varje andetag. Flytta sedan fokus till vänstra foten och stanna där en stund. Fortsätt sedan med alla kroppsdelar ändå upp till huvudet. Gör det långsamt och medvetet och fortsätt att andas djupt. Denna övning kan ta allt från 10 minuter till 40 minuter.



